Πυρήνας Ανάκτησης

Η Τελετή Εισαγωγής

Η μορφή της εκκρεμής που γίνεται όρθιο—χρησιμοποιείται σε κάθε συνάντηση, από κάθε συμμετέχοντα.

Γιατί αυτό αντικαθιστά τα «Είμαι ο Βόμπης, είμαι □όλητης»
Η εισαγωγή της AA κάνει κάτι σημαντικό: δημιουργεί αίσθημα ανήκειν μέσω μιας κοινής ταυτότητας. Όταν όλοι στην αίθουσα λένε «Είμαι □όλητης», κανείς δεν είναι μόνος. Το πρόβλημα είναι ότι η ταυτότητα που δημιουργεί ορίζεται εξ ολοκλήρου από το έλλειμμα — από αυτό που δεν μπορείς να ελέγξεις, από αυτά που τα έχεις κάνει λάθος, από αυτό που σε ταλαιπωρεί. Το λες σε μια συνάντηση και το λες ακόμα σε quincentessía συνάντηση. Η πρόταση δεν αλλάζει. Η ταυτότητα δεν κινείται.

Η εισαγωγή του Kernel δημιουργεί αίσθημα ανήκειν μέσω μιας κοινής αρχιτεκτονικής. «Είμαι ένας Πλεοναστής» ή «Είμαι ένας Ανθυποψιασμένος» ή «Είμαι MTHFR» δεν είναι δηλώσεις έλλειμματος. Είναι δηλώσεις βιολογικής πραγματικότητας. Λένε: έτσι είναι καλωδιασμένο το σύστημά μου, αυτό που χρειάζεται, αυτό που κτίζω. Η ταυτότητα είναι προσανατολισμένη προς το μέλλον από την πρώτη στιγμή.

Το στοιχείο των «Θρίλων της Επιλογής» κάνει κάτι εξίσου σημαντικό: κανονικοποιεί τη ανάγκη ντοπαμίνης αντί να την παθολογικοποιεί. Όλοι στην αίθουσα χρειάζονται θρίλους. Το ερώτημα δεν είναι αν τους χρειάζεσαι — το ερώτημα είναι σε ποιους χρησιμοποιείς αυτή τη στιγμή. Το να αναφέρεις δυνατά, μπροστά στην ομάδα, τους σύγχρονους θρίλους σου, χτίζει τη νευρωνική σύνδεση μεταξύ της ταυτότητάς σου και αυτών των αναπληρωματικών συμπεριφορών. Κάθε φορά που λες «οι θρίλοι επιλογής μου περιλαμβάνουν την πεζοπορία και το εσπρέσο», ενισχύεις αυτή την ταυτότητα. Αυτό δεν είναι τυχαίο. Αυτός είναι ο μηχανισμός.

Οι απαντήσεις της ομάδας είναι προσαρμοσμένες στον τύπο — οι Πλεοναστές ακούν κάτι που ταιριάζει στην ενέργειά τους· οι Ανθυποψιασμένοι ακούν κάτι που ταιριάζει στην ανάγκη τους για ήπια αναγνώριση. Κανείς δεν απευθύνεται με τον λάθος τρόπο από έναν τελετουργικό που σχεδιάστηκε για κάποιον άλλο.

Τα τέσσερα στοιχεία

Τι περιέχει κάθε εισαγωγή

Ίδια δομή, κάθε συνάντηση, κάθε συμμετέχων

Το Πρότυπο Εισαγωγής

«Το όνομά μου είναι [πρώνυμα].»
«Είμαι [Τύπος Γονιδίου / Τύπος Μπιού].»
«Οι συναρ□□λέδες μου περιλαμβάνουν [μοντέρνα συναρπίλεδες].»
«Τώρα εργάζομαι πάνω σε [μία πρά rzecz].»

Αυτή είναι η πλήρης εισαγωγή. Τέσσερις προτάσεις. Ποτέ περισσότερες. Η ομάδα απαντά μετά από κάθε μία—η απάντηση είναι συγκεκριμένη για τον τύπο γονιδίου, έτσι ώστε το δωμάτιο να μαθαίνει να ακούει οι άλλοι με ακρίβεια.

Στοιχείο 1

Όνομα

Μόνο το πρώτο όνομα, τίποτα άλλο.

Το όνομα έρχεται πρώτο και stamsizó. Χωρίς προσδιοριστικά. Όχι «Γεια, είμαι ο Bob και είμαι σε καθαρό για 47 ημέρες.» Όχι «Είμαι ο Bob και αυτή την εβδομάδα πέρασα πολλή borьba.» Μόνο το όνομα. Η απάντηση της ομάδας είναι απλή:

ΣΥΜΜΕΤΕΧΩΝ: Το όνομά μου είναι [name].
ΟΜΟΓΡΟΥΠΗ: [Όνομα]. Χαίρομαι που είσαι εδώ.

Η ομάδα επαναλαμβάνει το όνομα του ατόμου. Αυτό δεν είναι τυχαίο—το να ακούσεις το όνομά σου να π□εται από μια ομάδα ανθρώπων είναι νευρολογικά σταθεροποιητικό. Ενεργοποιεί τους ίδιους κοινωνικούς κύκλους αναγνώρισης που απενεργοποιήθηκαν/παραβιαστά από τη χρήση. Είναι σύντομο, □πιο και όχι συμπονετικό.

Το στοιχείο 2

Τύπος Γε□□□□ / Τύπος Εγκεφάλου

Το θεμέλιο της ταυτότητας — βιολογία, όχι παθολογία

Αυτή είναι η γραμμή που κάνει το πιο βαρύ βάρος. Ο συμμετέχων αναφέρει την αρχιτεκτονική του εγκεφάλου. Οι νέοι συμμετέχοντες που δεν έχουν αξιολογηθεί ακόμη έχουν μια προεπιλεγμένη απάντηση (βλ. παρακάτω). Η απάντηση της ομάδας είναι διαφορετική ανάλογα με τον τύπο — οι Πλεϊάδες ακούν ενέργεια ενεργοποίησης· οι Ανησυχηροί ακούν σταθερό ηρεμία.

Οι Έξι Τύποι Μηθευμών και οι Αντιδράσεις της Ομάδας

ΜΕΒΑΛΛΟΝΤΑΣ: Είμαι ένας Πλεοναστής (Warrior). [Val/Val — γρήγορη απομάκρυνση ντοπαμίνης, χρειάζεται ένταση]
ΟΜΟΛΟΓΙΑ: Εξατομικεύστε το. ⚡

ΜΕΒΑΛΛΟΝΤΑΣ: Είμαι ένας Ανη□□вающий (Worrier). [Met/Met — αργή απομάκρυνση, χρειάζεται ηρεμία]
ΟΜΟΛΟΓΙΑ: Σε έχουμε. □

ΜΕΒΑΛΛΟΝΤΑΣ: Είμαι ένας Πλεοναστής-Ανησυχών. [Val/Met — ισορροπημένο, προσαρμοστικό]
ΟΜΟΛΟΓΙΑ: Έχεις εύρος. ✦

ΜΕΒΑΛΛΟΝΤΑΣ: Είμαι MTHFR. [Μεθυλιacyjny τύπος — εξαντλημένη γραμμή παροχής]
ΟΜΟΛΟΓΙΑ: Αναδόμηση μαζί σου. □

ΜΕΒΑΛΛΟΝΤΑΣ: Είμαι ένας Ανησυχών με Εξάντληση. [MTHFR + Met/Met — τα δύο συστήματα είναι αποσταθεροποιημένα]
ΟΜΟΛΟΓΙΑ: Πάμε αργά και πάμε μαζί. □

ΜΕΒΑΛΛΟΝΤΑΣ: Είμαι ένας Πλεοναστής με Υποστимуляцию. [MTHFR + Val/Val — εξαντλημένοι και γρήγορης απομάκρυνσης]
ΟΜΟΛΟΓΙΑ: Θα βρούμε έναν πραγματικό βραχίονα. □

ΜΕΒΑΛΛΟΝΤΑΣ: Δεν ξέρω ακόμα τον τύπο μου. [Νέο μέλος, δεν αξιολογήθηκε ακόμα]
ΟΜΟΛΟΓΙΑ: Θα το μάθεις. Θα το βρούμε μαζί.

Για τους νέους συμμετέχοντες που δεν γνωρίζουν τον τύπο τους: αυτό δεν αποτελεί εμπόδιο. Το «Δεν ξέρω ακόμα τον τύπο μου» είναι μια εντελώς έγκυρη απάντηση και λαμβάνει μια θερμή, καλωσορίante ανταπόκριση. Η Αξιολόγηση Φαινοτύπου (Πρωτόκολλο 06) προσφέρεται ως βοήθημα — ποτέ δεν είναι υποχρεωτική. Οι περισσότεροι άνθρωποι αυτο-αναγνωρίζουν ότι είναι Warriors ή Worriers μέσα σε δύο ή τρεις συνεδρίες απλώς ακούγοντας οι άλλοι να περιγράφουν τους τύπους.

Το στοιχείο 3

Η αγωνία της επιλογής

Οι συμπληρωματικές συμπεριφορές — που αναφέρονται δυνατά, κάθε συσκέψη

Ο συμμετέχων αναφέρει τις νόμιμες, ασφαλέστερες εναλλακτικές για τις ουσίες που του παρέχουν αυτή τη στιγμή ένα σήμα ντοπαμίνης — ή προς τις οποίες κινείται. Αυτές είναι οι Σύγχρονες Αδρεναλίνες: οι δραστηριότητες που εξυπηρετούν την ίδια νευροχημική λειτουργία που εξυπηρετούσε η ουσία, αλλά χωρίς το χρέος.

Η αντίδραση της ομάδας σε αυτό το στοιχείο είναι πάντα η ίδια, ανεξαρτήτως τύπου:

Συμμετέχων: Οι επιλεγμένοι μου ενθουσιασμοί περιλαμβάνουν [λίστα].
ΟΜΑΔΑ: Αυτό είναι το αληθινό.

Η Φιλοσοφία των Σύγχρονων Θρίλων
Το «Modern Thrills» είναι η απάντηση του Kernel στην ερώτηση που το AA δεν απανεί ποτέ πλήρως: τι κάνεις με την ανάγκη ντοπαμίνης; Η απάντηση του AA είναι ουσιαστικά «να υπηρετείς, να καλέσεις τον σποησορ σου, να πάς σε

συναντήσεις». Αυτά τα πράγματα είναι πολύτιμα — αλλά δεν αντιμετωπίζουν την συγκεκριμένη νευροχημική πείνα που οδήγησε στην εξάρτηση. Για έναν «Warrior» που λειτουργούσε με κοκαΐνη, το «να υπηρετείς» δεν αντικαθιστά τη ξαφνική ώθηση ντοπαμίνης.
Το Kernel λέει: ονόμασε την βιολογική σου ανάγκη ειλικρινά και μετά βρες τον σύγχρονο θρίλο που την καλύπτει. Για τους «Warriors»: αθλητικά με ένταση, ανταγωνιστικό gaming, συναλλαγές (trading), ακραίες εμπειρίες, κρύο νερό, βαριά άρση. Για τους «Worriers»: ρυθμική κίνηση, εργασίες που απαιτούν δημιουργική ακρίβεια, μουσική, μαγείρεμα, βαθιά ανάγνωση. Για τα άτομα με MTHFR: έκθεση στη φύση, αποκατα restorative κίνηση, οτιδήποτε παράγει περισσότερη ενέργεια απ' ό,τι καταναλώνει.
Το να τα ονομάσεις δυνατά στην εισαγωγή κάνει τρεις πράγματα: χτίζει την ταυτοτική σύνδεση μεταξύ του ατόμου και του αναπληρωτικού συμπεριφορικού μοτίβου· ενημερώνει την ομάδα για το με τι λειτουργεί κάθε άτομο, ώστε η υποστήριξη να είναι συγκεκριμένη· και κανονικοποιεί το γεγονός ότι όλοι χρειάζονται θρίλους — η διαφορά είναι ποια χρησιμοποιείς.

Τύπος Εγκεφάλου	Μενού σύγχρονων δράσεων – Παραδείγματα από τα οποία μπορείτε να πάρτε έμπνευση
Στρατιώτης	Κροσ φίτ, βαρύ رفع ασμός, τεχνές μάχης, Βραζιλιανή Τζιουνγκού (BJJ), σπρίντινγκ, αγώνες εμποδίων, ανταγωνιστικά παιχνίδια, εσπορς, εμπορία, εμφυτευμένη κωιωδία, άκραια αθλήματα, κρύο βύθισμα, βαριά μουσική, πόκερ, πετρίες (rock climbing), σπαρρινγκ
Ανησυχ ă tor (Met/Met)	Τρόχια μακρινών αποστάσεων, □γκα, κολύμβηση, ποδηλασία, πιλάτες, βράχος πλοκοπή (τεχνικό), εξάσκηση μουσικής, κωδικοποίηση, μαγείρεμα σύνθετων συνταγών, κηπουρική, πλέκωμα/κροκέτέ, ανάγνωση, παζλ, γραφή, περπάτημα στη φύση
Στρατιώτης-Αν□□ujący (Val/Met)	Μεταβλητότητα — συχνά αθλητιστική ένταση και δημιουργική εκτό□ση: τρέξιμο + μουσική⁺ رفع βάρη + μαγείρεμα⁺ ανταγωνιστικό gaming + διαλογισμός
MTHFR (οποιαδήποτε COMT)	Περιπάτους στο δάσος (Shinrin-yoku), ελαφρύ ποδήλατο, κολύμβαση, διατάσεις, ανακαταστατική γιόγκα, φωτογραφία της φύσης, αργή μαγειρική, καταγραφή ημεροπιγράμματος — οτιδήποτε παράγει ενέργεια και δεν την εξαντλεί.
Εκτονημένος από τις έγνοιες	Βόλτες, ελαφριά γιόγκα, ακρόαση μουσικής, αργή δημιουργική εργασία, αλληλεπίδραση με ζώα, απλή κηπουρική — έμφαση στην αποκατάσταση πριν από

	τη διέγερση.
Ο αφυστερημένος πολεμιστής	Σύντομες, έντονες περιόδους: 20λεπτη HIIT, διαστήματα sprint, βαριά ανύψωση — ακολουθούμενες από 48ωρη ανάκαμψη; παιχνίδια στρατηγικής, ανταγωνιστικά παζλ μεταξύ των συνεδριών.
Ολυπικός (όλων των τύπων)	Εσπ□ο/καφές (το πιο συχνό), ζωντανή μουσική, ταξίδια, μαγειρική, έκθεση σε κρύο νερό, πεζοπορία, δημιουργικά έργα, εθελοντική εργασία, χρόνος με ζώα, χρόνος με ανθρώπους που σε κάνουν να νιώθεις ζωντανός/η

Οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να έχουν αποσαφηνίσει πλήρως τα ενδιαφέροντά τους την πρώτη μέρα. Το «Aún καθόριζω τα ενδιαφέροντά μου» είναι μια έγκυρη απάντηση. Το «Καφές και μακές περπατήσεις» είναι μια έγκυρη απάντηση. Το «Παινούσα να κάνω σέρφ και προσπαθώ να επιστρέψω σε αυτό» είναι μια έγκυρη απάντηση. Ο διευκολυντής επιβεβαιώνει όλα αυτά με την ίδια جماعية απάντηση: «Αυτό είναι το αληθινό».

Το στοιχείο 4

Σε τι εργάζομαι

Η μία πρά rzecz: το μέλλον, όχι το παρελθόν.

Το τέταρτο στοιχείο είναι αυτό που κινείται. Αλλάζει συνάντηση με συνάντηση. Είναι μια πρόταση για αυτό στο οποίο εργάζεται ενεργά ο συμμετέχων στην αποκατάστασή του αυτή τη στιγμή – όχι για το τι πήγε στραβά, όχι για το με τι δυσκολεύεται, αλλά για το τι κατασκευάζει ή το τι αντιμετωπίζει.

Η αντίδραση της ομάδας:

ΜΕΡΙΣΤΟΛΗΤΗΣ: Τώρα δουλεύω πάνω σε [ένα πράγμα].
ΟΜΙΛΟΣ: Θα το δουλέψουμε μαζί σας.

Η Διαφορά μεταξύ «Στο οποίο εργάζομαι» και της Μαρτυρίας

Η μαρτυρία είναι ανάστροφη: αυτό που έκανα, αυτό που μου συνέβη, πόσο άσχημα έγινε. Ανυπηρερεύει μια γνήσια λειτουργία – να ονομάσει τη βλάβη, να διεκδικήσει την ιστορία, να σπάσει την απομόνωση της ντροπής. Όμως, μπορεί επίσης να παγιδεύσει τους ανθρώπους στην ταυτότητα των χειρότερων στιγμών τους και απαιτεί γραμματισμό και ρητορική ικανότητα που όχι κανένας έχει.

Το «στο οποίο εργάζομαι» είναι προσανατολισμένο στο μέλλον. Δεν απαιτεί από κανέναν να αφηγηματίσει το παρελθόν του. Δεν απαιτεί από κανέναν να

«παραστήσει» τη θλίψη του. Απλώς ρωτά: ποιο είναι το τρέχον έργο; Αυτό μπορεί να είναι τόσο μικρό όσο το «να κοιμάμαι πριν τη μεσημέρια» ή τόσο μεγάλο όσο το «να σταματήσω τα βενζικά». Και τα δύο είναι εξίσου έγκυρα. Κανένα δεν είναι πιο εντυπωσιακό από το άλλο.

Ο διευκολυντής πρέπει να παρακολουθεί τους ανθρώπους που προσπαθούν να μετατρέψουν το «στο οποίο εργάζομαι» σε μαρτυρία. Ευαίσθητα: «Κρατήστε την ιστορία – θα έχουμε χώρο για αυτό. Τώρα απλώς: μια πρά rzecz που εργάζεστε.» Η δομή προστατεύει όλους, συμπεριλαμβανομένου του ατόμου που διαφορετικά θα βρισκόταν σε κρίση ντροπής.

Η Ολοκληρωμένη Τελετή

Σειριακά — Πλήρες Σενάριο Καθοδηγητή

Αυτό αντικαθιστά τη Φάση 2 του αρχικού μορφώματος συνάντησης

Πώς Πραγματοποιείται (ή Πώς Διεξάγεται)
Μετά την الافتتاحية (Δήλωση Σκοπού, ανάσα, νερό, και η εισαγωγική πρόταση από το «Κύριο»/«Πυρήνα»), ο συντονιστής μεταβαίνει άμεσα στο Τελετουργικό Εισαγωγής (Introduction Ritual). Αυτό αντικαθιστά πλήρως το παλιό σχήμα «Ενημέρωσης/Έλεγχου» (Check-In). Το Τελετουργικό Εισαγωγής *είναι* η ενημέρωση/ο έλεγχος — περιέχει όλες τις ίδιες πληροφορίες (ποιος είσαι, πώς περνάς, τι χρειάζεσαι), αλλά σε ένα δομημένο πλαίσιο που χτίζει tażsamość αντί να καταγράφει κρίση.

ΕΚΚΕΝΑΤΩΤΗΣ: Τώρα θα παρουσιαστούμε. Το ίδιο format σε κάθε συνάντηση – τέσσερις προτάσεις. Θα ξεκινήσω εγώ.

Παρουσιάστε την πλήρη εισαγωγή για την ομάδα. Χρησιμοποιήστε τον δικό σας πραγματικό τύπο και πραγματικές συγκίνσεις. Μην χρησιμοποιήσετε ποτέ ένα φανταστικό παράδειγμα — η αυθεντικότητα είναι αυτό που κάνει το τελετουργικό να λειτουργήσει.

ΕΥΚΟΛΝΗΤΗΣ: Το όνομά μου είναι [your name].

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Το όνομά μου είναι [name].
ΟΜΑΔΗ: [Όνομα]. Χαίρομαι που είσαι εδώ.

ΕΓΚΕΥΣΤΗΣ: Είμαι [ο τύπος σου].

Ο συντονιστής αναφέρει τον δικό του τύπο. Η ομάδα απαντά με την απάντηση που σχετίζεται με τον τύπο.

FACILITATOR: Τα ενθουσιαστικά επιλογής μου περιλαμβάνουν [τα πραγματικά ενθουσιαστικά σου].

ΜΕΡΙΣΤΕΚΤΗΣ: Οι επιλογές μου για ενή μα περιλαμβάνουν [λίστα].
ΟΜΑΔΑ: Αυτό είναι το αληθινό.

ΣΥΓΓΕΛΚΤΗΣ: Τώρα εργάζομαι πάνω σε [το πραγματικό πράγμα στο οποίο εργάζομαι].

ΟΜΙΛΟ: Θα το δουλέψουμε μαζί σας.

ΦΑΣΙΛΙΤΑΤΩΡΗΣ: Τώρα θα περάσουμε στο δωμάτιο. Πάρτε τον χρόνο σας με κάθε στοιχείο. Η ομάδα απαντά μετά από κάθε πρόταση—θα ακούσετε πώς λειτουργεί.

Πήγαινε στον/στην άτομο στα αριστερά ή στα δεξιά σου. Συνεχίστε να περνάτε γύρω από το δωμάτιο. Περιορισμός χρόνου: κάθε γνωριότητα πρέπει να διαρκέσει συνολικά λιγότερο από 60 δευτερόλεπτα.

Σημειώσεις Φασίλιας – Διαχείριση Νέων Συμμετεχόντων

Νέοι συμμετέχοντες που δεν γνωρίζουν ακόμα τον τύπο τους:

* **Πριν τη συνάντηση, αν είναι δυνατόν:** Δώστε τους την Κάρτα Τύπου (βλ. παρακάτω) και αφήστε τους να διαβάσουν τις περιγραφές «Πλε ت◌ح◌ς/Ανη□□ującego» (Warrior/Worrier). Πολλοί άνθρωποι αυτο-αναγνωρίζουν αμέσως χωρίς καμία επίσημη αξιολόγηση.
* **Κατά τη διάρκεια της συνάντησης:** Το «Δεν ξέρω ακόμα τον τύπο μου» είναι μια έγκυρη απάντηση και λαμβάνει μια δική του απάντηση από την ομάδα: «Το κάνεις. Θα το βρούμε μαζί.»
* **Μετά τη συνάντηση:** Προσφέρετε την Αξιολόγηση Φαινότυπου (Πρωτόκολλο 06) ως πόρο. Μη ποτέ πιέστε. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν αναγνωρίσει τον τύπο τους μέσα σε 2–3 συναντήσεις απλώς ακούγοντας τους άλλους.

Νέοι συμμετέχοντες που δεν έχουν ακόμα «Σύγχρονα Θρίλους» (Modern Thrills):

* «Κάνω ακόμα την ανακάλυψη των θρίλων μου» → «Αυτός είναι ο αληθινός τρόπος». (Η ομάδα επιβεβαιώνει την αναζήτηση, όχι μόνο την απάντηση)
* «Είχα συνηθίσει να [X] πριν αρχίσω να χρησιμοποιώ» → Αυτό μετράει. Να το ονομάσετε.
* «Ειλικρινά, μόνο καφέ αυτή τη στιγμή» → Αυτό μετράει. Να το ονομάσετε.

Ο φασίλιας μπορεί να προτείνει απαλά: «Τι αγαπούσατε πριν η ουσία σας «υποκτήσει»; Αυτή η ερώτηση σχεδόν πάντα φέρνει στο φως κάτι.

-
-
-

-
-
-
-

Σημειώσεις Φασιλιτατόρου — Τι να κάνεις όταν κάτι πάει στραβά
Κάποιος δίνει μια πλήρη μαρτυρία αντί για τέσσερις προτάσεις: «Σταμάτα λίγο — Θέλω να ακούσω τα πάντα και θα έχουμε χρόνο για αυτό. Τώρα, μόνο οι

τέσσερις προτάσεις. Όνομα, τύπος, ενθουσιασμοί, τι κάνεις.»
Κάποιος λέει «Είμαι εξαρτημένος» ως τον τύπο του: «Αυτή είναι η παλιά εισαγωγή. Εδώ πάμε με τον τύπο του εγκεφάλου — ξέρεις αν είσαι περισσότερο «Πολεμιστής» (Warrior) ή «Ανησυχώντας» (Worrier); Αν δεν είσαι ακόμα βέβαιος, απλά πες το.»
Κάποιος γίνεται συναισθηματικός κατά την εισαγωγή: άσε τον/την. Μην βιαστείς. Η ομάδα διατηρεί τη σιωπή. Όταν είναι έτοιμος/η, συνεχίζει ή παραλείπε. Κανμία ανταπόκριση από την ομάδα μέχρι να ολοκληρώσει μια πρόταση — τότε η ομάδα ανταποκρίνεται κανονικά.
Κάποιος αρνείται να συμμετάσχει: «Είναι εντάξει. Μπορείς να παρακολουθήσεις σήμερα το βράδυ.» Μην ασκείς πίεση. Επιστρέψε στο τέλος της γύρης και πρόσεχε πάλι, απαλά.
Κάποιος δίνει μια παράξεμα μεγάλη λίστα ενθουσιασμών: χαμογέλα, άσε τον/την να τελειώσει, «Αυτό είναι το πραγματικό» — και μετά ιδιωτικά, μετά τη συνάντηση: «Μια υπέροχη λίστα. Για την εισαγωγή, διάλεξε τους δύο ή τρεις κορυφαίους σου ώστε το ρυθμό να παραμείνει σταθερός.»

-
-
-
-
-

Η κάρτα τύπου

Εκτύπωση και Άδωση στους Νέους Συμμετέχοντες

Μια σελίδα—την διαβάζουν πριν ή κατά την πρώτη τους συνάντηση.

Αυτή η κάρτα δίνεται σε οποιονδήποτε παρευρίσκεται στη συναντήσή του και είναι η πρώτη του. Τους παρέχει αρκετές πληροφορίες για να κάνουν την εισαγωγή τους — χωρίς να απαιτεί να έχουν διαβάσει το βιβλίο ή να έχουν մաulίσει σε προηγούμενη συνεδρίαση.

Τι είχεις στο μυαλό σου;

Διαβάστε και τις δύο περιγραφές. Επιλέξτε την που ταιριάζει – ή τον συνδυασμό που ταιριάζει.

⚡ Ο ΠΛΗΓΗΤΗΣ (Val/Val — ταχεία απομάκρυνση) Χρειάζεσαι ένταση για να νιώθεις ζωντανός. Η ηρεμία φαίνεται λάθος ή βαρετή. Εντάσαι καλά υπό οξύ στρες. Μπορεί να έχεις χρησιμοποιήσει διεγερτικά. Χρειάζεσαι ανταγωνισμό, novità και στοιχήματα. Απάντηση της ομάδας: «Κάνε κανάλι σε αυτό.»	🌊 Ο ΑΝΟΙΟΧΟΡΙΣΤΗΣ (ή: Ο ΑΝΟΙΟΚΕΡΙΣΤΗΣ) (Μητ/Μητ — αργή απομάκρυνση) Ο εγκέφαλός σου υπερθερρώνει κάτω από στρες. Σκέφτεσαι βαθιά, αλλά μπορεί να κολλήσεις. Χρειάζεσαι ηρεμία για να λειτουργήσεις καλά. Μπορεί να έχεις χρησιμοποιήσει αποσυμ*p*αθητικούς. Χρειάζεσαι ρυθμό, ακρίβεια, ασφάλεια. Ομαδική απάντηση: "Είσαι μαζί μας."
🧬 MTHFR (Μεθυλίωσης μεταβλητός τύπος — εξαντλημένη παροχή) Χρόνια χαμηλή ενέργεια ή επίπεη διάθεση.	✦ ΔΕΝ ΕΙΜΙ ΑΚΟΡΑΣΥΓΒΑΣΙΣ (Μα Jlز το ανακαλύπτω) Δεν χρειάζεται να το ξέρεις ακόμα. Περιάφησε απλώς: Δεν ξέρω τι τύπος μου αρέσει ακόμα.

Υλικές ουσίες που σας έκαναν να νιώθετε «κανονικά». Οι αντιδρεπαητικά συχνά δεν λειτουργούσαν. Χρειάζεστε αποκατάσταση, όχι περισσότερη απόδοση. Απάντηση της ομάδας: «Σας βοηθάμε να ξαναχτίσετε τα εαυτά σας.»	Θα αναγνωρίσεις τον εαυτό σου στους άλλους. Το Πρωτόκολλο 06 βοηθά να το χαρτογραφήσεις επίσημα. Απάντηση της ομάδας: «Θα το καταλάβεις. Το θα ανακαλύψουμε μαζί.»

Η Πλήρης Εισαγωγή — Πώς Ακούγεται

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."

GROUP: "You will. We'll figure it out together."

"My Thrills... I don't know. Music, maybe."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just showing up."

GROUP: "We'll work on it with you."

Ενημερωμένη Ροή Συνάντησης
Το Ολοκληρωμένο Πλαίσιο με Ενσωματωμένο Εισαγωγικό Τήρημα
Αντικαταστήστε τη διαδικασία 2 με αυτήν

Φάση	Τι Συμβαίνει	Χρόνος
ΦΑΣΗ 1 — ΑΝΑΚ□ΩΣΗ	Νερό + αναπνοή + Δήλωση Σκοπού (κλήση-και-απάντηση) + μία περιστρεφόμενη πρόταση από το Πυρήνα	περίπου λ λεπτά
Φάση 2 — Τελετή Εισαγωγής	Όλοι οι συμμετέχοντες: Όνομα → Τύπος → Το συναίσθημα της επιλογής → Σε τι ασχολούμαι. Η ομάδα απαντά μετά από κάθε στοιχείο.	περίπου 15–20 λεπτά
ΦΑΣΗ 3 — ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΤΟΚΟΛΛΟΥ	Ένα πρωτόκολλο, απλή επεξήγηση, καθοδηγμένη άσκηση ή συζήτηση, σύντομη αναστοχαστική περίοδος	Περίπου 25–30 λεπτά
ΦΑΣΗ 4 — ΤΟ ΚΛΟΣΙΜΟ	Αναστοχασμός του καθοδηγητή + κάθε άτομο αναφέρει μία δράση που θα πραγματοποιήσει πριν την επόμενη συνάντηση + τελετή κλεισίματος	Περίπου 8–10 λεπτά
ΣΥΝΟΛΟ		περίπου 60–70 λεπτά

Η Λογική της Ακολουθίας
Η συνάντηση έχει τώρα μια συνεκτική εσωτερική λογική που αντανακλά το θεραπευτικό πλαίσιο του «Kerne» (Kernel):
Εισαγωγή — γείρει το σώμα και δηλώνει τον σκοπό (δεν είστε ετερόρυθμοι· βρίσκεστε εδώ για να κατανοήσετε τη βιολογία σας)
E nghivatiακό Τελετουργικό — καθιερώνει την ταυτότητα μέσω της

αρχιτεκτονικής, όχι της έλλειψης· ονομάζει τις αντικαταστατικές συμπεριφορές· ονομάζει την τρέχουσα εργασία
Προτο ική Σύσκεψη — εργάζεται το συγκεκριμένο περιεχόμενο που αντιμετωπίζει την τρέχουσα ανάγκη
Κλείσιμο — κάνει «πράσι» μια συγκεκριμένη ενέργεια και στέλνει τους ανθρώπους με τις τελικές λέξεις που θα κουβαλούν μέχρι τη επόμενη συνάντηση

Κάθε φάση εξυπηρετεί μια διαφορετική νευρολογική λειτουργία: η εισαγωγή ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα· το nghiνατιακό κατασκευάζει ταυτοτητα και κοινωνική σύνδεση· η προτο ική συνεδρία εμπλέκεται τον προμετωπιαίο φλοιό στη λήψη αποφάσεων· το κλείσιμο ενεργοποιεί τη ντοπαμίνη μέσω της αναproής της επόμενης συγκεκριμένης ενέργειας.
Το τελετουργικό δεν είναι διακόσμηση. Είναι ο μηχανισμός παράδοσης.

-
-
-
-